

SCO NEWS

Les meilleurs français étaient aux championnats de France Élite, à Angers, ce dernier week-end de juin. Dix athlètes du club étaient de la partie.



JORDAN GUEHASEIM, VICE-CHAMPION DE FRANCE ÉLITE

Jordan Guehaseim décroche la médaille d'argent au lancer de disque avec un jet à 59m68 (N1).



HACHIM, 5E DU 200M

Après sa 6e place aux championnats d'Afrique sur 200m au Cameroun deux jours avant, Hachim Maaroufou, termine 5e de la finale du 200m en 20"71 (N1). Il réalise 20"58 en série (perf' IB).

MOUKOU, 6E À LA LONGUEUR

Moukou Saindou se classe 6e de la finale du saut en longueur avec 7m61 (N2).

ANOUAR, 7E AU 400M HAIES

L'espoir, Anouar Bourahla termine 7e de la finale du 400m haies en 50"98 (N1).



© JEAN-LUC JUVIN



GAOR, 12E AU 1500M

Gaor Drouin Viillard, 12e de la finale du 1500m en 3'49"00 (N3).

ILS ONT MARQUÉ LE MOIS

01

HACHIM MAAROUFOU



RECORD NATIONAL

Le sprinter franco-comorien Hachim Maaroufou a réalisé 10"31 au 100m (N1) lors du meeting de Montpellier, nouveau record des Comores.

UNE PERFORMANCE INTERNATIONALE B

Hachim réalise 20"53 au 200m lors des pré-régionaux à Cannes, une performance internationale B, à 1 centième de son record personnel.

MOUKOU SAINDOU

DEUXIÈME AU BILAN FRANÇAIS

Gros concours de saut en longueur pour Moukou Saindou à Pézenas où il bat son record personnel à 3 reprises. Il s'envole jusqu'à 7m99 (perf N1 et record du club), ce qui le classe actuellement 2ème au bilan français 2024.

02



03

MATTHIEU GUDET

PROCHE DU RECORD

Matthieu Gudet a fait bonne impression lors des championnats régionaux à Toulon. Il réalise 7779 points au décathlon, une performance internationale B qui l'aurait remonté à la 5e place du bilan français 2024. Malheureusement, en raison du vent trop important sur le 110m haies, la performance n'est pas officialisée.



LES MEILLEURES PERF' DU MOIS

- HACHIM MAAROUFOU - 200M - 20"53 (IB) - PRÉ-RÉGIONAUX CANNES
- JORDAN GUEHASEIM - DISQUE - 62M99 (IB) - PRÉ-RÉGIONAUX CANNES
- MOUKOU SAINDOU - LONGUEUR - 7M99 - (N1) - MEETING DE PEZENAS
- HACHIM MAAROUFOU - 100M - 10"31 (N1) - MEETING DE MONTPELLIER
- ANOUAR BOURAHLA - 400M HAIES - 50"24 (N1) - MEETING NATIONAL DE TARARE
- EUGÉNIE MOREL - 800M - 2'03"55 (N1) - MEETING NATIONAL DE STRASBOURG
- LUDOVIC LE MEUR - 800M - 1'47"64 (N1) - MEETING NATIONAL DE STRASBOURG
- RONAN GREFF - 110M HAIES - 13"68 (N1) - TEMPO RUN LEAGUE EACPA

RP
RP

RP

IB = performance international B

N1 = performance national 1

RP = record personnel



UN SCO AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE !

Nicolas Navarro a pris le départ du semi-marathon des championnats d'Europe le dimanche 9 juin en Italie. Il boucle les 21,1km de course dans les rues de Rome en 1h06"02 et se classe 46e. L'équipe de France termine 5e par équipes. Une belle étape dans sa préparation pour les Jeux olympiques de Paris 2024.

CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL



BENJAMINS - PERTUIS - 22



Dernier championnat de la saison pour les benjamins.



Cerine Boudjahfa - 1000m - 3'21"49



Nuran Kandyl - marteau - 24m69



Mariem-Mbayang Niang - disque - 21m40



Zakarya Tsama-Manono - longueur - 4m91



poids - 8m79



50m - 7"11.



Lya Brisson - disque - 21m07



TOUR DE POINTES

Dernière compétition pour les catégories éveil et poussins avec la finale du tour de pointes au stade de Luminy le 8 juin.



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX



ÉPREUVES COMBINÉES - TOULON - 8/9

- 1** **Matthieu Gudet**
Décathlon - 7 779 points (IB)
- 1** **Patricia Mehlich**
Décathlon - 5 836 points (N4)
- 1** **Célia Auquier**
Heptathlon espoir - 4 988 points (N3)
- 1** **Adeline Audigier**
Heptathlon - 4 846 points (N3)
- 2** **Anissa Ben Taleb**
Heptathlon - 4 474 points (N4).



MINIMES - TOURRETTES - 23

- 1** **Rose Siraudin** - 200m haies - 30"55
- 2** **Noa Zerdoum** - Marteau - 38m98
- 3** **Pape Alioune Niang** - Disque - 30m58



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

CADETS À SENIORS - NICE - 29/30



Clarisse Rosello
800m JUF - 2'24"66



Jeremy Sbraggia
marteau ESM - 29m43



Maelys Julien
2000m steeple JUF - 7'27"01



Jeremy Espagnol
400m SEM - 49"06 (N4)



Candice Bedou
800m ESF - 2'27"78



Rowan Malvezin
400m haies SEM - 55"58



Célia Auquier
100m haies ESF - 14"53 (N4)
& longueur - 5m43



Alexis Sekatcheff
400m haies ESM - 54"37 (N4)



Mareva Heck
1500m ESF - 4'49"39



Lirone Benborhoum
400m CAM - 51"45



Faustine Boyer
100m haies JUF - 14"37 (N3)



Elliott Pelé
hauteur CAM - 1m88



Flore Vallet
perche JUF - 2m55



Maxence Kamguem Kengne
triple saut CAM - 13m39



Axelle Djama
1500m SEF - 4'54"89



Alexandre Oufrani
poids CAM - 11m31



Adeline Audigier
100m haies SEF - 15"13 &
longueur 5m45



Maxence Pecot-Perret
100m JUM - 11"25



Andrea Tuset-Anres
triple saut JUM - 13m92



Alexandre Miesch
disque SEM - 38m82



Zeinab El Touni
200m JUF - 25"72



Guillaume Merino
hauteur CAM - 1m88



Adeline Audigier
perche SEF - 3m15



Yoann Ibeka
100m SEM - 10"70 (N3)



Loris Dagostino
800m CAM - 2'02"62



Tahiry Rafalimanana
perche SEM - 4m20



Alexandre Miesch
poids SEM - 12m21

HORS STADE



Nocturne de Puyriscard



Nocturne de Puyriscard



Courir ensemble



10km de Frejus



Courir ensemble



trail de Nans



Trail de Serre-Ponçon



Trail de Serre-Ponçon



Trail de Serre-Ponçon



Trail de Serre-Ponçon



10km de Frejus



Course nature
Lafarge La Marseillaise

ATHLÈTE DU MOIS

JORDAN GUEHASEIM

Il vient d'être sacré vice-champion de France Élite au lancer de disque. Il n'a cessé de progresser cette année jusqu'à atteindre les 63m96 à Fort-de-France le mois dernier, une performance internationale B. Jordan Guehaseim se classe actuellement 66e au ranking mondial.

PEUX-TU TE PRÉSENTER À CEUX QUI NE TE CONNAISSENT PAS ?

"Jordan Guehaseim, lanceur de disque et lanceur de poids, une vingtaine de sélections en équipe de France, vingt-quatre podiums nationaux au lancer de disque et neuf podiums nationaux au lancer de poids. J'ai 27 ans et j'habite à Montpellier."

PARLE NOUS DE TES ENTRAÎNEMENTS (COACH, SÉANCE, STAGE, VOLUME ETC)

"Je m'entraîne à Montpellier avec mon coach Jacques Accambray, ancien recordman du monde du lancer de marteau. Je m'entraîne onze fois par semaine pendant 6 jours (1 jour de repos). On a un petit groupe de lancer de 3/4 athlètes grand max."

"On fait beaucoup de préparation physique générale/ muscu en début de semaine et à partir du mercredi on commence à lancer avec intensité, tout en faisant de la muscu le matin. Je cours un peu, sur 20, 30m pour travailler la puissance. J'ai 140kg à déplacer donc je fais attention. Je pars souvent en stage avec la LIFA (Ligue d'Île de France), généralement au Portugal."



TU AS TERMINÉ 2E AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE À ANGERS, COMMENT AS-TU APPRÉHENDÉ LA COMPÉTITION ? ES-TU SATISFAIT ?

"J'ai abordé la compétition différemment de d'habitude. Je voulais faire une bonne performance pour aller aux Jeux. Ça ne s'est pas passé comme prévu, je me suis blessé au premier jet. Je me suis battu contre moi-même pendant tout le concours. Je suis quand même satisfait d'avoir terminé deuxième malgré ma blessure."

TU AS BATTU TON RECORD CETTE ANNÉE, AS-TU CHANGÉ QUELQUE CHOSE DANS TA PRÉPARATION?

"J'ai changé ma technique de lancer. Nous avons décidé d'améliorer les points forts et de laisser les points faibles de côté. Ça a bien marché. En ce qui me concerne, on pousse les points forts au plus haut, comme l'explosivité et la vitesse et on laisse tranquilles les points faibles comme la musculation."

COMMENT GÈRES-TU L'ASPECT MENTAL D'UNE COMPÉTITION ?

"Je suis quelqu'un d'assez jovial, mais plus mon niveau monte, plus j'ai de la pression. J'ai une place à tenir. L'adrénaline me fait du bien, ça me permet de me concentrer. C'est un plaisir de faire des compétitions et c'est ça qui est important."

EST-CE QU'IL Y A UNE PERSONNE QUI T'INSPIRE POUR BÂTIR TA CARRIÈRE SPORTIVE ?

"Pour moi, dans l'athlé, il n'y a pas de grands maîtres qui ont une ligne directrice qui m'intéresse. Je pense à Mike Tyson. J'ai eu une petite baisse de motivation il y a quelques années et j'avais écouté des podcasts qui m'avaient motivé à revenir plus fort. Donc, sportivement, ce serait Mike Tyson."

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR AVEC LA SCO ?

"Honnêtement, c'est quand on fait podium aux championnats de France des clubs, en Élite A, il y a 4 ans, à Grenoble."

QUEL EST TON PLUS BEAU SOUVENIR SPORTIF DEPUIS TES DÉBUTS?

"Je dirais ma médaille lors de la coupe d'Europe des lancers au disque, en 2019. Je bats mon record au poids et au disque."

QUELS SONT TES PROCHAINS OBJECTIFS ? TON RÊVE ABSOLU ?

"Si je suis qualifié aux Jeux, les JO, sinon je vais m'entraîner pour l'année prochaine, pour les championnats du monde. Si je continue sur cette lancée, on pourra prétendre à quelque chose de grand."

EST-CE QUE TU AURAS DES CONSEILS OU DES ASTUCES À DONNER AUX JEUNES QUI FONT DU LANCER DU DISQUE ?

"Le conseil : faites-vous confiance ! Il faut se sentir bien dans ce que l'on fait. Si vous aimez aller vite, allez vite. Si vous aimez la puissance, soyez puissant. Ecoutez-vous. Faites-vous plaisir avant tout et rien d'autre."

2KG

SON ÉVOLUTION AU DISQUE

- Cadet 1 : 40m58 (2013)
- Cadet 2 : 43m64 (2014)
- Espoir 2 : 58m39 (2018)
- Espoir 3 : 59m48 (2019)
- Senior 3 : 62m90 (2023)
- Senior 4 : **63m96** (2024)



7.26KG

SON ÉVOLUTION AU POIDS

- Junior 2 : 15m14 (2016)
- Espoir 1 : 16m56 (2017)
- Espoir 2 : 17m57 (2018)
- Espoir 3 : **17m73** (2019)
- Senior 2 : 17m29 (2022)
- Senior 3 : 16m33 (2023)

NE MANQUEZ PAS

EN JUILLET



CHAMPIONNATS NATIONAUX

- 6-7 JUILLET : CHAMPIONNATS DE FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES - TOULON
- 6-7 JUILLET : FINALE NATIONALE DES POINTES D'OR - REDON
- 13-14 JUILLET : OPEN DE FRANCE - TALENCE
- 13-14 JUILLET : CHAMPIONNATS DE FRANCE DE DÉCATHLON FÉMININ - TALENCE
- 14 JUILLET : COUPE DE FRANCE DES LIGUES MINIMES - DIJON
- 19-21 JUILLET : CHAMPIONNATS DE FRANCE U18-U20-U23 - ALBI



LA SAISON N'EST PAS TERMINÉE POUR LES JEUNES !

STAGE
athlétisme
& MULTISPORTS

9H-16H

8 AU 12 / 15 AU 19 JUILLET

STADE DE LUMINY,
MARSEILLE
5 À 15 ANS

04 91 75 24 24
www.scoathle-marseille.fr

Marseille SCO STE MARGUERITE



OLYMPIADES !

Du 8 au 26 juillet 2024

TOUS LES LUNDI - MERCREDI
- VENDREDI DE 9H À 16H

Quartiers d'été

STADE DE LUMINY,
13009 MARSEILLE

GRATUIT ET
OUVERT
À TOUS

INSCRIPTION
SUR PLACE

SCOMARSEILLE13@GMAIL.COM
04 91 75 24 24

MAISON BLANCHE
MARSEILLE

20 JOURS
DE STAGE
24

Marseille SCO STE MARGUERITE

Le club vous propose de participer au traditionnel stage d'été du 8 au 12 et du 15 au 19 juillet prochain au stade de Luminy. Les entraînements auront lieu de 9h à 16h et concernent les enfants de 5 à 15 ans. Le bulletin d'inscription se trouve sur notre site internet.

Dans le cadre des JOP 2024, des olympiades sont organisées chaque année à Marseille depuis 2022. Venez pratiquer l'athlétisme et d'autres sports les lundis, mercredis et vendredis entre le 8 et le 26 juillet au stade de Luminy. Entrée gratuite et sans réservation.